



令和2年 6月  
城ノ内中等教育学校  
城ノ内高等学校

緊急事態宣言が解除され、学校も再開されましたが、油断することなく、引き続き感染症の予防対策を行う必要があります。手洗いや消毒は、感染予防だけでなく食中毒の予防にもつながるため、この機会に習慣化させましょう。

また、新しい学校生活にストレスを感じることもあるかもしれませんが、友人や先生、カウンセラーさん等と話をすることで、悩みや不安の軽減につなげましょう。保健室からも、みなさんの学校生活がより充実するようサポートしていきます。

## 一熱中症！今年は特に注意しようー

梅雨や夏に向けて温度や湿度が上昇していく中で、マスクの中も高温・多湿になっています。特に、今年は自粛生活が長かったことで、私たちの身体は、急な暑さに慣れる準備が十分にできておらず、熱中症になりやすい状況があります。また、マスクの着用によって口腔内が多湿となるため、のどの渇きを感じにくく、脱水等による熱中症にかかりやすい状態となってしまいます。

文部科学省は、感染予防のためのマスクの常時着用を勧める一方で、5月中旬には「熱中症などの健康被害が発生する可能性が高い場合、マスクを外してください」と注意喚起をしています。熱中症の予防のためには、こまめに水分補給を行うことが大切です。また、無理をせず人との距離を十分にとった上でマスクを外したり、咳エチケットを心がけたり、夏用マスク（新型コロナウイルス予防にも対応できる物）を利用する等して、感染症予防だけでなく熱中症予防にも気をつけましょう。



## 6月健康診断の日程 ※新型コロナウイルス感染症対策を十分に講じた上で実施します

日時	実施項目	対象者	日時	実施項目	対象者
4日(木)	尿検査1回目	1~6年生	23日(火)	内科検診	61・62HR
5日(金)	結核検診	4年生	25日(木)	内科・運動器検診	1年生・63~65HR
10日(水)	歯科検診	4~6年生	26日(金)	尿検査3回目	二次検査・未提出者
16日(火)	内科・運動器検診	41・42HR	26日(金)	内科・運動器検診	51HR
17日(水)	尿検査2回目	未提出者	30日(火)	内科・運動器検診	52・53HR
18日(木)	内科・運動器検診	43~45HR			

**つけない**

手の雑菌、調理や食事の前に洗い流そう。

**増やさない**

食品・食材を長時間放置しない。

ハヤク、レイゾウコニイレテ

## 食中毒予防の3原則

**やっつける**

原因菌のほとんどは熱で死滅！食材は加熱しよう。

**食中毒かな？と思ったら...**

むやみに市販の薬で症状をおさえないで早めに受診しよう。

これから気温や湿度が上がり、食中毒が起こりやすい時期になります。お弁当やコンビニで買った食べ物の持ち帰りの際には、下記の点をチェックしましょう。

- ☆調理後すぐに食べることが重要。加熱調理していない物は、持ち歩かない。
- ☆長時間持ち歩く場合は、涼しいところに保管し、保冷剤や保冷バックを利用して、早めに食べる。
- ☆水分が多い食品は細菌が増えやすくなるので、お弁当のおかずは揚げ物や焼き物が安全。

## 一紫外線対策をしようー

紫外線は、1年のうち5~8月が強くなります。曇りや雨の多い梅雨の時期でも、私たちは強い紫外線にさらされています。紫外線は、日焼けによる肌あれや軽いやけどになるだけでなく、長期的に紫外線をあびることで、皮膚がん等の原因となります。熱中症と併せて、次のようなことに気をつけましょう。

### 服装



### 日焼け止め

### 環境調整~熱中症対策と併せて~

